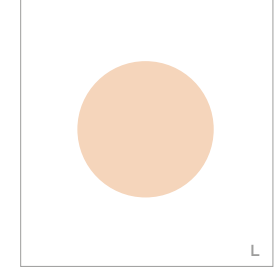




Bakade bönor Italian-Style

med tomatsås, pecorino- och örtkrutonger

35-45 minuter



-  Lök
-  Paprika
-  Vitlöksklyfta
-  Oregano
-  Kruspersilja
-  Morot
-  Kidneybönor
-  Pecorino Romano Ost
-  Chili Flakes
-  Krossade Tomater
-  Balsamvinäger
-  Grönsaksbuljong
-  Spenat
-  Baguette

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, socker, vatten, smör

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Lök	1 st	1 st
Röd paprika	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Oregano	½ påse	1 påse
Kidneybönor	1 paket	2 paket
Pecorino Romano ost 7)	1 st	2 st
Kruspersilja	1 påse	1 påse
Chili flakes (stark!)	efter smak	
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Socker*	1 tsk	2 tsk
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Vatten*	100 ml	200 ml
Spenat	1 påse	1 påse
Smör* 7)	20 g	40 g
Stenugnsbakad baguette 3) 13)	½ st	1 st
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 622 G
Energi	337 kJ/81 kcal	2094 kJ/501 kcal
Fett	2 g	14 g
Varav mättat fett	1 g	8 g
Kolhydrat	10 g	64 g
Varav sockerarter	4 g	25 g
Protein	4 g	22 g
Fiber	2 g	15 g
Salt	0,4 g	2,6 g

Allergener

3) Sesam **7)** Mjöl **10)** Selleri **13)** Gluten **14)** Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Skiva **lök** tunt. Finhacka **paprika**. Skala och riv sedan **morot**.

Finhacka **vitlök**. Plocka av **oreganoblad** [½ påse, 2 pers.]. Skölj **kidneybönor** under kallt **vatten**.

Riv **pecorino**. Finhacka **persiljeblad**.



4. Blanda örtciabatta

Medan **grönsakerna** tillagas, bryt **baguetten** [½ st, 2 pers.] i mindre bitar.

Blanda **brödbitar**, **pecorino**, **persilja** och en generös skvätt **olivolja*** ordentligt i en bunke. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

HELLO CHILI!

Visste du att torkad chili smakar sötare än färsk? Det ger en rund och fyllig smak i din matlagning då den tillsätter både styrka och sötma på samma gång.



2. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök**, **paprika** och **morot** i 5-6 min.

Tillsätt **vitlök**, **oreganoblad** och en nypa **chili flakes (stark!)**. Fräs i 1 min.

Häll i **krossade tomater** och krydda med **salt*** och **peppar***. Värm upp under omrörning tills **såsen** får en djupröd färg, 1-2 min.



5. Gratinera grönsaker

Häll **bönblandningen** i en mellanstor ugnform och toppa med **örtciabatta**.

Gratinera på översta hyllan i ugnen i 5-10 min, eller tills **brödet** är krispigt och gyllenbrunt.



3. Tillsätt spenat

Rör i **kidneybönor**, **socker***, **balsamvinäger**, **grönsaksbuljong** och **vatten*** (se ingredienslistan) i stekpannan.

Tillsätt **spenat** och **smör***. Rör om tills **smöret** har smält och **spenaten** har sloknat något, 1-2 min. Krydda med **salt*** och **peppar***.

Ta stekpannan av värme och sätt åt sidan.



6. Servera

Lägg upp de **bakade börnorna** i djupa tallrikar och hugg in!

Smaklig måltid!